

**Praxis für Achtsamkeit, Meditation und
Stressbewältigung**

Kursleitung

Dipl. Soz. Päd. (FH) Angelika Wild-Regel

**Clemens-August-Straße 17, 53115 Bonn
Tel.: 0228/9 08 68 60**

**eMail: mbsrbonn@t-online.de
www.mbsrbonn.de**



LEHRERIN FÜR MBSR - ANGELIKA WILD-REGEL

Als Diplom Sozialpädagogin (FH) habe ich die Ausbildung zur Kursleiterin für MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn in Deutschland bei Dr. Linda Lehrhaupt am Institut für Achtsamkeit im Jahre 2003 abgeschlossen und an der University of Massachusetts Medical School, CFM (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society) das Practicum und das TDI (Teacher Development Intensive) in Österreich im Jahre 2008 besucht. Ich bin Mitglied im MBSR-Verband. Seit 2003 unterrichte ich Kurse in MBSR. Seit 2005 auch in eigener Praxis in Bonn-Poppelsdorf nahe des wunderschönen Botanischen Gartens.

Außerdem habe ich am residential professional training MBSR in mind-body medicine mit PH. D. Dr. Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli Ed.D. (2003 und 2005) teilgenommen, sowie Teilnahme an der Fortbildungsveranstaltung Psychoanalyse und Spiritualität der Bezirksärztekammer Koblenz 2005 und an der Fortbildungsveranstaltung 2. State-of-the-Art Symposium, Mannheim -Zentralinstitut für Seelische Gesundheit 2005

Ich war langjährige Schülerin der deutschen buddhisches Nonne Ayya Khema, die im Jahre 1997 ihren Körper verlassen hat.

Meine Achtsamkeitspraxis begann im Jahre 1989, als ich an einem Vipassana Retreat nach Goenka in Frankreich teilnahm. Dort lernte ich die Übung des Body-Scan kennen und schätzen. Meine Lehrerin Ayya Khema lernte ich 1991 kennen und auch sie kannte, diese Übung, unterrichtete sie und nannte sie „Stück für Stück Methode“.

Seitdem ist viel Zeit vergangen und ich lernte inzwischen noch viele andere Versionen dieser Übung kennen. Im Programm nach Jon Kabat-Zinn nimmt die Übung des Body-Scan eine zentrale Rolle ein und die TeilnehmerInnen verpflichten sich auch diese regelmäßig zu üben. Es berührt mich jedesmal, wenn ich Menschen in meinen Kursen erleben darf, die sich auf diese Übung einlassen und die Wirkungsweise erleben können.

Die Schwerpunkte meiner Arbeit im Bonner Praxisraum sind folgende MBSR Angebote:
8 Wochenkurse, Einzeltrainings, Kompaktkurse und Orientierungsveranstaltungen

In der Grundausbildung zum Thema:

„Achtsamkeit leben Achtsamkeit lehren“ die Arbor Seminare in Bonn anbietet, arbeite ich als Assistentin und „roter Faden“ durch Grundausbildung und MBSR Lehrerausbildung siehe auch:

www.arbor-seminare.de – Grundausbildung

und für das Orientierungswochenende:

www.arbor-seminare.de – Orientierungswochenende

Externe MBSR Kurse unterrichte ich im Kamalashila Institut in der Eifel und im Haus der Stille in Roseburg.

Des weiteren bin ich als Anerkannter Senior Teacher Level 3 des MBSR Verbandes in verschiedenen MBSR Lehrerausbildungen und Fortbildungen für MBSR Lehrende tätig.

Außerdem.....

... habe ich 8 Jahre in Deutschland in buddhistischen Institutionen mitgearbeitet und dort die Möglichkeit wahrgenommen, mit LehrerInnen verschiedener buddh. Traditionen zu üben. Heute fühle ich mich in Dankbarkeit den verschiedenen buddhistischen Lehrerinnen und Lehrern verbunden.

... und gebe auch Vorträge in der Erwachsenenbildung zum Thema: „Einführung in die Lehre des historischen Buddha Gotama“.

... und gebe sowohl achtsamkeitsbasierte säkulare wie auch buddhistische Meditationskurse zusammen mit meinem Partner Yesche Udo Regel, der Meditationslehrer ist und viele Jahre ordinerter Mönch war.

Zusammen mit Yesche Udo Regel entwickelte ich das Paramita Projekt in Bonn, ein Raum für buddhistische Themen, Studien – Meditationsabende und Wochenendkurse.

www.paramita-projekt.de

www.yesche.de